



Памятка для родителей первоклассников

Поступление в школу — один из наиболее важных периодов в жизни детей. Весь уклад жизни ребёнка меняется. Поэтому, необходимо время, чтобы произошла адаптация к школьному обучению, ребёнок привык к новым условиям и научился соответствовать новым требованиям.

Период адаптации первоклассников к школе может длиться от двух до шести месяцев. Это зависит от многих факторов:

- индивидуальные особенности ребёнка;
- характер взаимоотношений с окружающими (сверстниками и педагогическим коллективом);
- степень подготовленности ребёнка к школьной жизни;

После первых месяцев с начала учебного года уже можно сделать выводы, как проходит адаптация вашего первоклассника к школе.

Признаки успешной адаптации:

- удовлетворённость ребёнка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов;
- успешное усвоение учебной программы;
- самостоятельность ребёнка при выполнении им учебных заданий;
- удовлетворённость межличностными отношениями — с одноклассниками и учителем;

Если большинство из перечисленных признаков не присущи вашему ребёнку, то ему требуется ваша помощь, чтобы освоиться в новой для себя роли. Именно в этот период требуется максимальное участие родителей в жизни ребёнка.

Советы родителям первоклассников

1. Поддерживайте в ребёнке стремление стать школьником.

Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьёзное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности. Рассказывайте ребёнку о своих школьных годах, это повысит его интерес к школе.

2. Обсудите с ребёнком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе.

Объясните их необходимость и целесообразность. Если ребёнок совершил какой-то негативный поступок, постарайтесь дать ему возможность самому проанализировать последствия данного

поступка. Когда вы высказываете свое мнение, не оценивайте личность и характер ребёнка.

3. Запаситесь терпением.

С пониманием относитесь к тому, что у вашего ребёнка что-то не будет получаться сразу, даже если это кажется вам элементарным. Помните, что высказывания типа: «Ну сколько раз тебе нужно повторять? Когда же ты, наконец, научишься? Что же ты такая неумеха?» — кроме раздражения с обеих сторон, ничего не вызовут. Хорошо, если ребёнок в трудный первый год учёбы будет ощущать поддержку. Ваша вера в успех, спокойное, ровное отношение помогут ребёнку справиться со всеми трудностями.

4. Соблюдайте режим дня.

Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением. Ребёнок должен иметь полноценный сон и питание, прогулки, посильную физическую нагрузку (упражнения, игры, интересную для него домашнюю работу), а также отдых и свободное время. Постарайтесь выделить ребёнку в доме его личную территорию — свою комнату или, хотя бы, свой уголок, где он хозяин. Также ребёнку необходимо личное время, в которое он может заниматься тем, чем хочется именно ему.

5. Не пропускайте трудности.

Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения. Если Вас что-то беспокоит в поведении ребёнка, его учебных делах, не

стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

6. Хвалите ребёнка.

Основное поощрение для ребёнка – похвала. Когда вы хвалите ребёнка, обязательно описывайте последствия и результаты, усилия ребёнка. Не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми, сравнивайте только предыдущие достижения. Например: ты сегодня написал прописи намного аккуратнее, чем вчера. Предоставьте ребёнку возможность самому найти критерии оценки и оценить свою работу.

7. Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований.

Завышенные ожидания родителей являются источником повышенной тревожности и для ребёнка и для самих родителей. Попробуйте проанализировать свои требования к ребёнку и понять, что для вас важнее: отличные оценки или здоровье и хорошее настроение ребёнка, ваши доверительные с ним отношения.

8. Будьте последовательны в своих требованиях.

Если стремитесь, например, чтобы ребёнок рос самостоятельным, не спешите предлагать ему помощь, дайте ему время, может быть, даже пережить какую-либо ошибку. Обсудите со своим первоклассником, за что он отвечать (например, сбор портфеля или за то, чтобы все уроки были сделаны, разумеется, он всегда может обратиться за помощью, когда нужно и т.д.)

Правила для родителей

1. Никогда не отправляйте ребёнка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается стрессом для 6–7-летних детей. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребёнка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

2. Помните, что ребёнок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать ребёнку физическую разрядку. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

3. Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день — так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

4. Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4–6 недель, конец второй четверти (примерно с 15 декабря), первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка.

**Центр развития региональной системы
психолого-педагогического сопровождения
субъектов образовательных отношений**

ГАУ ДПО «АМИРО»

Памятка для родителей

«Адаптация первоклассника к школе»

